**РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ**

**провела Палиева Татьяна Николаевна в средней группе 26.10.12г.**

**ТЕМА: «Здоровье и здоровый образ жизни**»

**Цель:** познакомить родителей с работой по приобщению детей среднего дошкольного возраста к ЗОЖ.

**Оборудование:** материалы о закаливании, книги для выставки.

**Ход собрания:**

- Добрый вечер, сегодня я хочу поговорить с вами о здоровье и ЗОЖ.

Что же такое здоровье? Определение понятия здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) звучит так: "Здоровье - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней"

Как вы понимаете физическое благополучие? Духовное благополучие? Социальное благополучие?

(Ответы родителей.)

- Большое спасибо за ваши ответы.

Физическое благополучие - это такое состояние организма, когда все органы человеческого тела в порядке, функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, т. е. обладают резервом.

Духовное (душевное или психическое) благополучие предполагает преобладание у человека хорошего настроения, его уверенности в своём будущем, положительный настрой на преодоление трудностей и неблагоприятных ситуаций, в отличие от упаднического настроения, вызывающего отрицательные эмоции и даже депрессию. Духовное благополучие предполагает также доброе отношение к людям, отсутствие в характере человеконенавистнических черт, что очень важно для создания вокруг себя благожелательного фона человеческих отношений.

Социальное благополучие предполагает устойчивое положение человека в обществе, наличие любимой и хорошо оплачиваемой работы, семьи.

Здоровье человека - это динамическое состояние сохранения и развития его биологических, физиологических и психических функций, оптимальной работоспособности и социальной активности при максимальной продолжительности жизни. Другими словами, здоровый человек - это тот, кто не болеет и ведёт активный образ жизни. А здоровый ребёнок дошкольного возраста, как любят говорить педиатры, - это жизнерадостный, активный, любознательный, устойчивый к неблагоприятным факторам внешней среды, выносливый и сильный, с высоким уровнем физического и умственного развития.

Что такое ЗОЖ?

ЗОЖ – это знание правил санитарии, гигиены жилища и экологии, строгое соблюдение гигиены тела, гигиены физического и умственного труда, гигиены личной жизни, приобщение к физкультуре и спорту. Это четкие знания о вредных факторах и привычках (курение, алкоголь, наркотики) и сознательное негативное отношение к ним. Словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Образ жизни, здоровье человека зависят от многих условий (факторов). Их можно объединить в 3 группы.

Первая группа факторов - окружающая человека среда. Это стены квартиры и дома, улицы и транспорт на них. Это луг и горы, лес и река, солнце и воздух, одежда человека. Сюда относятся и люди, окружающие человека, - микросоциум, как говорят учёные. Семья, учебная группа, трудовой коллектив взаимодействуют с личностью постоянно, поэтому для здоровья человека очень важен характер взаимоотношений, психологический фон.

Вторая группа факторов - то, что человек "вводит" в себя. К этой группе относятся продукты питания, лекарства, никотин, алкоголь. Дошкольный возраст является наиболее чувствительным к особенностям организации питания. Установлено, что только за счёт правильно организованного питания в этот возрастной период можно добиться увеличения роста у ребёнка на 2-4 см. При недостатке пищи замедляется рост и развитие организма.

Непоправимый вред здоровью человека наносят курение, алкоголь. Они осложняют его отношения с окружающим миром.

Третья группа факторов - то, что человек делает с собой в результате волевых усилий и сознания необходимости своих действий. Сюда относятся занятия физической культурой и спортом, закаливание, организация своего рабочего дня - чередование труда и отдыха, ритмичность в работе.

ЗОЖ зависит от многих составляющих, которые укрепляют здоровье, делают человека жизнерадостным. Ими являются:

* дыхание
* закаливание,
* соблюдение режима дня, труда и отдыха
* питание,
* отсутствие вредных привычек
* физическая нагрузка

Воспитатели с детьми разговаривают по каждому компоненту ЗОЖ. Это проводится в виде беседы, решения проблемных ситуаций, проводятся занятия.

Так же мы реализуем:

* закаливание. Дети у нас закаляются, у нас проводится воздушно-контрастное закаливание. Ежедневно после сна дети выполняют упражнения на топчанах, затем бегут в прохладный зал, под музыку бегают, потом идут в теплый зал, проходят дорожку здоровья и снова бегут в прохладный зал, так повторяется 2 раза.
* Физическая нагрузка. Занимаемся физкультурой, проводим динамические паузы между занятиями, физкультминутки на каждом занятии, чтобы дети отдохнули и могли продолжить работу.
* Дыхание. Выполняются специальные упражнения для дыхания.
* Режим дня. В течении дня с детьми разговариваем о том, что нужно делать, чтобы не болеть, т.е о движениях, о свежем воздухе, о питании, о личной гигиене и т. д.
* Рациональное питание. Во время еды мы говорим о пользе пищи, проводятся занятия о полезной и вредной пище.
* Подведем итог. Здоровье детей – это будущее страны, и забота об их будущем является одной из основных задач государства. Здоровье не существует само по себе, оно нуждается в тщательной заботе на протяжении всей жизни человека. Сохранять и укреплять здоровье – огромная каждодневная работа, начиная с рождения. И особое значение принадлежит первым 7 годам жизни ребенка. В дошкольном возрасте воспитание потребности в ЗОЖ осуществляют совместно родители и воспитатели. Только говорить о значимости здоровья – это мало; надо предпринимать повседневные, пусть мелкие, но обязательно многочисленные шаги. Тогда непременно сложится тот здоровый фундамент, на котором в дальнейшем может быть выстроено прекрасное здание человеческой жизни.

Чтобы быть здоровым, энергичным, творчески активным, необходимо с детства заботиться о здоровье, закалять организм. Человек – сам творец своего здоровья!

PS: Вы можете посмотреть книги, по которым работает детский сад, чтобы ваши дети были здоровыми. Также обратите внимание, в раздевалке положена желтая папка, в ней рекомендации, они очень интересные. Например: «Меняй коньки на санки». Здесь говорится о том, почему санки важней коньков. Так же есть упражнения для дыхания, которые вы можете выполнять дома вместе с детьми и многое другое.